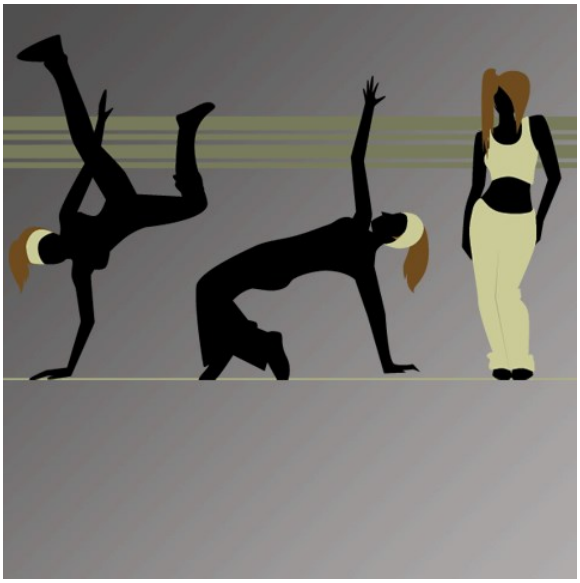
Corsi di
Cultura Fisica

Programma dei Corsi

Cultura Fisica

Segreteria UNI TER



2015 / 2016

Ballo di gruppo principianti

Contenuto: Il corso prevede l'insegnamento di un insieme di sequenze, mediamente facili, dove piedi e gambe hanno il ruolo principale mentre le braccia accompagnano solo i movimenti del corpo (tipo l'hully-gully degli anni '60). Con i balli di gruppo tutti possono muoversi e divertirsi sia in sala da ballo sia alle feste all'aperto o in vacanza, senza necessariamente essere in coppia. Soprattutto chi non frequenta le piste o chi si sente negato per il movimento o chi vorrebbe ballare, ma non conoscendo i passi, teme di fare brutte figure o chi semplicemente ha voglia di muoversi un po' a ritmo di musica in modo armonioso, può iscriversi e sicuramente troverà allegria, migliore percezione del proprio corpo, aumento delle proprie capacità di attenzione, concentrazione e memoria.

Docenti**:** **Giusy Redaelli - Carmela Boffa**

Profilo Giusy: da 25 anni nel mondo del ballo a livello di scuola (apprendimento e insegnamento) e di competizioni (gare di liscio e ballo da sala) è approdata anche a gare di livello superiore (balli standard). Dal 2002 con l'UNI TER per il ballo di gruppo.

Profilo Carmela: allieva per anni di Giusy e da alcuni anni anche sua collaboratrice, ha iniziato e sta ancora continuando nell'apprendimento di altre discipline di ballo: caraibico, liscio, latino-americano. Per tutto lo scorso anno accademico ha condotto il corso principianti facendo ripassare e rinforzando gli insegnamenti già avuti.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FB1**

Dipendenze: **per tutti coloro che non hanno mai frequentato il corso principianti almeno per l'intero anno**

Corso: **Ballo di gruppo principianti**

Sede: **Palestra scuola Valera**

Periodo: **dal 13/10/15 al 26/04/16**

Giorno**:** **Martedì - ore 17.00 – 18.30** **solo per la prima lezione**

Alla prima lezione partecipano sia i principianti iscritti che in lista di attesa

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori**: €. 0,00**

Ballo di gruppo intermedio

Contenuto: Con il secondo anno si prosegue l'insegnamento di altre sequenze un po' più complesse dove piedi e gambe hanno sempre il ruolo principale mentre le braccia accompagnano solo i movimenti del corpo. Con i balli di gruppo tutti possono muoversi e divertirsi sia in sala da ballo sia alle feste all'aperto o in vacanza, senza necessariamente essere in coppia. Anche chi non frequenta normalmente le sale da ballo comincerà ad avere voglia di provare a frequentare più regolarmente, organizzandosi a gruppetti, per mantenere in esercizio la memoria dei passi già imparati e osservare la grande varietà delle sequenze in circolazione. Inoltre acquisirà maggiore sicurezza nei movimenti, e si accorgerà di un miglioramento della propria attenzione, concentrazione e memoria.

Docenti**:** **Giusy Redaelli - Carmela Boffa**

Profilo Giusy: da 25 anni nel mondo del ballo a livello di scuola (apprendimento e insegnamento) e di competizioni (gare di liscio e ballo da sala) è approdata anche a gare di livello superiore (balli standard). Dal 2002 con l'UNI TER per il ballo di gruppo.

Profilo Carmela: allieva per anni di Giusy e da alcuni anni anche sua collaboratrice, ha iniziato e sta ancora continuando nell'apprendimento di altre discipline di ballo: caraibico, liscio, latino-americano. Per tutto lo scorso anno accademico ha condotto il corso principianti facendo ripassare e rinforzando gli insegnamenti già avuti.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FB2**

Dipendenze: **Aver frequentato per l'intero anno il corso principianti FB1**

Corso: **Ballo di gruppo intermedio**

Sede: **Palestra scuola Valera**

Periodo: **dal 20/10/15 al 26/04/16**

Giorno**:** **Martedì - solo per la prima lezione ore 18.00 – 19.00**

Partecipanti: **35**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori**: €. 0,00**

Ballo di gruppo avanzato

Contenuto: Con il terzo anno manterremo la memoria di tutte le sequenze imparate nei primi due anni aggiungendo anche delle varianti, provando ad aumentare la velocità di esecuzione, a migliorare lo stile relativo all'espressione di ogni tipo di ballo, a cambiare formazione imparando ad eseguirle anche di fronte, a capire quale sequenza è adatta per essere eseguita sulla musica proposta. Verranno anche insegnate ulteriori nuove sequenze che sono le new entry di questi ultimi anni.
Ma non c'è di meglio che applicare tutte le conoscenze andando poi davvero a ballare, "imparando a imparare" anche per imitazione, per capire di non aver più bisogno di insegnamenti ma di essere diventati/e autonomi, provando a divertirsi liberamente.

Docenti**:** **Giusy Redaelli - Carmela Boffa**

Profilo Giusy: da 25 anni nel mondo del ballo a livello di scuola (apprendimento e insegnamento) e di competizioni (gare di liscio e ballo da sala) è approdata anche a gare di livello superiore (balli standard). Dal 2002 con l'UNI TER per il ballo di gruppo.

Profilo Carmela: allieva per anni di Giusy e da alcuni anni anche sua collaboratrice, ha iniziato e sta ancora continuando nell'apprendimento di altre discipline di ballo: caraibico, liscio, latino-americano. Per tutto lo scorso anno accademico ha condotto il corso principianti facendo ripassare e rinforzando gli insegnamenti già avuti.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FB3**

Dipendenze: **Aver frequentato per l'intero anno il corso intermedi FB2**

Corso: **Ballo di gruppo avanzato**

Sede: **Palestra scuola Valera**

Periodo: **dal 20/10/15 al 26/04/16**

Giorno**:** **Martedì - solo per la prima lezione ore 19.00 – 20.00**

Partecipanti: **35**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori**: €. 0,00**

Boogie-Woogie

NOVITÀ

Contenuto: Il corso proposto è dedicato a chi vuole cimentarsi nell'apprendimento di questo ballo dinamico e divertente, che ha la caratteristica di essere ballato disponendosi in fila per coppie che eseguono, in contemporanea, le stesse sequenze.

Si inizierà con la presentazione del passo base. Una volta assimilato, si passerà al giro completo e alle prime figure: saluto, giro spin, ivo, treno, ivo doppio, passeggiata…….

In seguito verranno inserite le figure doppiate più semplici: la mezza, cappello, balancé, corna e …… buon divertimento!!

Docenti: **Sergio Pini e Carla Ingenito**

Profilo: Un'esperienza di ballo di oltre 25 anni. Cominciata con numerosi corsi collettivi, lezioni private da professionisti qualificati e una serie di competizioni di liscio unificato e ballo da sala nei palazzetti sportivi, anche con la partecipazione ai campionati italiani.

Oltre a ciò, la voglia di ballare è continuata con il perfezionamento del boogie-woogie e del tango argentino, dei latino-americani e dei caraibici.
A tutto questo si aggiunge la passione di trasmettere agli altri, con un accurato e serio insegnamento, lo stesso piacere di apprendere e di divertirsi insieme.

Categoria: **Ciltura fisica**

Codice: **FB4**

Prerequisiti: **Le iscrizioni vanno fatte a coppie (anche tra donne) e si richiede un minimo di 6 coppie**

Corso: **Boogie-Woogie**

Sede: **TechCafè**

Periodo: **dal 16/10/15 al 29/4/16**

Giorno: **Venerdì ore 15.00 - 16.00**

Partecipanti: **20** (minimo 6 coppie – massimo 10 coppie)

Costi: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Movimento fluido ed espressivo

Contenuto: Il corso, attraverso una serie di movimenti mirati, ha molteplici obiettivi:

- Migliorare la postura attraverso il controllo del movimento (camminate ed esercizi specifici che possono essere trasferiti nel quotidiano)
- Sciogliere le articolazioni ed ampliare le capacità di movimento del proprio corpo
- Tonificarsi, divertirsi, e rilassarsi
- Esprimersi in modo creativo
- Migliorare la coordinazione spaziale

Il tutto in modo fluido ed intenso accompagnato da musiche (dalle classiche alla pizzica, dal rock ai tamburi giapponesi) appropriatamente scelte per ogni esercizio.

Docente**:** **Stefania Barbesti**

Profilo: Ha studiato fin da bambina danza classica presso il Piccolo Teatro di Milano. Ha proseguito gli studi con il metodo Royal Academy of Dancing di Londra di cui ha conseguito il diploma di insegnante R.A.D. nel 1986. Ha frequentato la scuola estiva del Centro di Danza Moderna e Contemporanea di Roma e l'Accademia Internazionale di Danza di Venezia per diversi anni. Ha esperienza pluriennale in hata yoga, ginnastica dolce, pilates, stretching. Attualmente si sta occupando di danza-movimento-terapia integrata ed expression primitive.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FD1**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione di idoneità e buona salute.**

Corso: **Movimento fluido ed espressivo**

Sede: **Palestra Gelsi**

Periodo: **dal 14/10/2015 al 11/05/2016**

Giorno: **Mercoledì ore 17.00 / 18.30**

Partecipanti: **30**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Ginnastica dolce 1

Contenuto: Il corso di Ginnastica (fisiokinesiterapia) si indirizza ad allievi con carichi individuali.
Il lavoro si rivolge in modo particolare:

1) mobilizzazione della colonna vertebrale.
2) scioltezza e potenziamento degli arti superiori ed inferiori con l'ausilio di attrezzi (elastici - palline).
3) rafforzamento degli addominali e dorsali.
4) zona cervicale.

Docente: **Esposito Mariarosa (Mary)**

Profilo: Nata a Milano e residente ad Arese dal 1978, è iscritta all'UNI TER dal 2007, anno in cui ha lasciato il lavoro di segretaria di direzione presso Intesa Sanpaolo per la meritata pensione. Appassionata da oltre trent'anni di vari sport, negli ultimi dieci anni si è dedicata esclusivamente alla ginnastica, praticando aerobica, corpo libero, pilates, stretching e ginnastica dolce.
Vista la ormai consolidata esperienza, si è spesso trovata a coadiuvare o a sostituire il docente in caso di necessità. In questi ultimi quattro anni frequenta tre palestre differenti per circa cinque-sei ore settimanali.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FG1**

Prerequisito: **E' richiesta autocertificazione di idoneità e buona salute.**

Corso: **Ginnastica dolce**

Sede: **Palestra Valera**

Periodo: **dal 15/10/2015 al 12/05/2016**

Giorno: **Giovedì ore 17.00 / 18.00**

Partecipanti: **30**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Ginnastica dolce 2

Contenuto: Il corso di Ginnastica (fisiokinesiterapia) si indirizza ad allievi con carichi individuali.
Il lavoro si rivolge in modo particolare:

1) mobilizzazione della colonna vertebrale.
2) scioltezza e potenziamento degli arti superiori ed inferiori con l'ausilio di attrezzi (elastici - palline).
3) rafforzamento degli addominali e dorsali.
4) zona cervicale.

Docente: **Esposito Mariarosa (Mary)**

Profilo: Nata a Milano e residente ad Arese dal 1978, è iscritta all'UNI TER dal 2007, anno in cui ha lasciato il lavoro di segretaria di direzione presso Intesa Sanpaolo per la meritata pensione. Appassionata da oltre trent'anni di vari sport, negli ultimi dieci anni si è dedicata esclusivamente alla ginnastica, praticando aerobica, corpo libero, pilates, stretching e ginnastica dolce.
Vista la ormai consolidata esperienza, si è spesso trovata a coadiuvare o a sostituire il docente in caso di necessità. In questi ultimi quattro anni frequenta tre palestre differenti per circa cinque-sei ore settimanali.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FG2**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione di idoneità e buona salute.**

Corso: **Ginnastica dolce**

Sede: **Palestra Valera**

Periodo: **dal 15/10/2015 al 12/05/2016**

Giorno: **Giovedì ore 18.00 / 19.00**

Partecipanti: **30**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Ginnastica dolce 3

Contenuto: Il corso di Ginnastica (fisiokinesiterapia) si indirizza ad allievi con carichi individuali.
Il lavoro si rivolge in modo particolare:

1) mobilizzazione della colonna vertebrale.
2) scioltezza e potenziamento degli arti superiori ed inferiori con l'ausilio di attrezzi (elastici - palline).
3) rafforzamento degli addominali e dorsali.
4) zona cervicale.

Docente: **Esposito Mariarosa (Mary)**

Profilo: Nata a Milano e residente ad Arese dal 1978, è iscritta all'UNI TER dal 2007, anno in cui ha lasciato il lavoro di segretaria di direzione presso Intesa Sanpaolo per la meritata pensione. Appassionata da oltre trent'anni di vari sport, negli ultimi dieci anni si è dedicata esclusivamente alla ginnastica, praticando aerobica, corpo libero, pilates, stretching e ginnastica dolce.
Vista la ormai consolidata esperienza, si è spesso trovata a coadiuvare o a sostituire il docente in caso di necessità. In questi ultimi quattro anni frequenta tre palestre differenti per circa cinque-sei ore settimanali.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FG3**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione di idoneità e buona salute.**

Corso: **Ginnastica antalgica**

Sede: **Palestra Gelsi**

Periodo: **dal 12/10/2015 al 09/05/2016**

Giorno: **Lunedì 0re 17.00 / 18.00**

Partecipanti: **25**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Qi Gong e Tai Chi: Armonia e Benessere con il Corpo e con la Mente

NOVITÀ

Contenuto: Esercizi Fisici ed Energetici per rafforzare la mente, il corpo, le articolazioni, le ossa, i muscoli e i tendini, in armonia ed equilibrio con il respiro e le caratteristiche del proprio corpo.

Docente: **Angela Chirico**

Profilo: Angela Chirico Istruttrice Certificata Universal Healing Tao Yoga, Operatrice Shiatsu, Insegnante Reiki, pratiche e discipline di benessere fisico, mentale, energetico ed emozionale. Da molti anni insegna sia a gruppi che a persone singole ed esegue trattamenti di benessere sia con lo shiatsu(digitopressione) che a livello energetico (Reiki e Guarigione Cosmica).

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FQ1**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione di idoneità e buona salute.**

Corso: **Qi Gong e Tai Chi: Armonia e Benessere con il Corpo e con la Mente**

Sede: **Palestra Gelsi**

Periodo: **dal 12/10/2015 al 09/05/2016**

Giorno: **Lunedì ore 18.00 / 19.00**

Partecipanti: **30**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Riflessologia del piede e della mano *(Concluso)*

Contenuto: Attraverso la stimolazione di punti ben precisi, sulle mani e sui piedi, si possono stimolare gli organi corrispondenti del nostro corpo e attenuare o guarire diversi disturbi. Il corso si prefigge di far conoscere:

- Quali sono i disturbi sui quali si può intervenire
- Come porvi rimedio con la tecnica del massaggio zonale
- Le mappe riflessologiche del piede e della mano

Munirsi di salviettine in quanto il massaggio sarà coadiuvato da un leggero velo di vasellina.

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FR1**

Corso: **Riflessologia del piede e della mano**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 12/10/2015 al 21/12/2015**

Prerequisiti: **Nessuno**

Giorno: **Lunedì ore 09.00 / 10.10**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 15,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Riflessologia del piede e della mano 2

Contenuto: Attraverso la stimolazione di punti ben precisi, sulle mani e sui piedi, si possono stimolare gli organi corrispondenti del nostro corpo e attenuare o guarire diversi disturbi. Il corso si prefigge di far conoscere:

- Quali sono i disturbi sui quali si può intervenire
- Come porvi rimedio con la tecnica del massaggio zonale
- Le mappe riflessologiche del piede e della mano

Munirsi di salviettine in quanto il massaggio sarà coadiuvato da un leggero velo di vasellina.

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FR2**

Corso: **Riflessologia del piede e della mano 2**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 18/01/2016 al 21/03/2016**

Prerequisiti: **Nessuno**

Giorno: **Lunedì ore 09.00 / 10.10**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 15,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 1

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS1**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 1**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 13/10/2015 al 17/05/2016**

Giorno: **Martedì ore 11.00 / 12.10**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 2

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS2**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 2**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 15/10/2015 al 12/05/2016**

Giorno: **Giovedì ore 09.00 / 10.10**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 3

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS3**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 3**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 15/10/2015 al 12/05/2016**

Giorno: **Giovedì ore 10.10 / 11.20**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 4

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS4**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 4**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 15/10/2015 al 12/05/2016**

Giorno: **Giovedì ore 11.20 / 12.30**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 5

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Alberto De Benedetti**

Profilo: Perito meccanico. Specialità in Informatica conseguita in Francia. E' stato direttore dell'assistenza clienti in Italia, Direttore di Organizzazione aziendale e Direttore marketing strategico di importanti Aziende. E' con l'UNI TER dal 2005.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS5**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 5**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 16/10/2015 al 13/05/2016**

Giorno: **Venerdì ore 11.00 / 12.10**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 6

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Edoardo Baldon**

Profilo: Ragioniere. Dipendente di primario istituto bancario, dove ho svolto diverse mansioni, da direttore di filiale a quadro direttivo di area, in pensione dal 2010.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS6**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 6**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 12/10/2015 al 16/05/2016**

Giorno: **Lunedì ore 10.10 / 11.20**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Stretching-Pilates 7

Contenuto: Il Pilates è un metodo efficace che consente al corpo di acquisire benessere ed equilibrio, associando all'allenamento muscolare piacevoli esercizi di mobilizzazione della colonna vertebrale e una respirazione rilassante.

In questo modo si rafforzano schiena, addome, gambe e glutei e si sciolgono stress e tensioni. Il Pilates è adatto a ogni età e capacità.

Il corso fornirà anche cenni di fisiologia osteo-arto-muscolare e del sistema cardiorespiratorio. Sono inoltre previsti esercizi sia a corpo libero sia con attrezzi (piccoli pesi e bastoni).

Docente: **Edoardo Baldon**

Profilo: Ragioniere. Dipendente di primario istituto bancario, dove ho svolto diverse mansioni, da direttore di filiale a quadro direttivo di area, in pensione dal 2010.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FS7**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione**

Corso: **Stretching-Pilates 7**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 12/10/2015 al 16/05/2016**

Giorno: **Lunedì ore 11.20 / 12.30**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**

“Educazione” Fisica: teoria e pratica *(Concluso)*

Contenuto: La cultura fisica come insieme di nozioni e tecniche di ginnastica

Docente: **Maximilian Albano**

Profilo: Medico, socio fondatore, per sette anni docente di stretching all’UNI TER

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FT1**

Prerequisiti: **Occorre il certificato medico e verrà data priorità a coloro che frequentano il corso per la prima volta. Il corso partirà con almeno 10 iscritti.**

Corso: **”Educazione” fisica: teoria e pratica**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 03/02/2016 al 20/04/2016**

Giorno: **Mercoledì dalle 10.30 alle 12.00**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 15,00** Collaboratori: **€. 0,00**

Yoga: Benessere psico-fisico

NOVITÀ

Contenuto: Lo Yoga è una disciplina che contribuisce ad armonizzare la mente ed il corpo. Ci insegna a far emergere gli aspetti positivi ed a dare spazio e libertà alle nostre emozioni. Nel corso, oltre ad eseguire gli esercizi Yoga i partecipanti potranno apprendere le tecniche di rilassamento e i principi di una sana ed equilibrata alimentazione che contribuiranno a mantenere il nostro equilibrio psico-fisico.

Docente: **TITO VALTORTA**

Profilo: Quadro Direttivo presso società di estrazione Bancaria , addetto alla formazione del personale nell'ambito della vendita del prodotto e delle "RELAZIONI SOCIALI" e contatti diretti con la clientela. Docente di corsi di formazione a personale impiegatizio e dirigenti di aziende.

Categoria: **Cultura fisica**

Codice: **FY2**

Prerequisiti: **E' richiesta autocertificazione di idoneità e buona salute.**

Corso: **Yoga: Benessere psico-fisico**

Sede: **Centro Anziani**

Periodo: **dal 14/10/2015 al 11/05/2016**

Giorno: **Mercoledì ore 09.00 / 10.10**

Partecipanti: **20**

Costo: **€. 30,00** Collaboratori: **€. 0,00**